

říjen 2014

Skupinová relaxace pondělí od 8:30

Zdravotní cvičení po od 10:00, út od 8:30 a 10:00 Elko, LTM pondělí od 13:00 DsPs Kosmonautů, DsPs Lovo út. Od 13:00

Počítačová gramotnost každé poděli dopoledne, nahlásit předem 733 751 552

3. 10. Lovosická olympiáda Hýbeme se v každém věku 14:00, lesopark osmička

4. 10. Divadlo Broadway od 14:00 Adam a Eva cena 210,-Kč přihl. Žamberská

6. 10. Václav Vít přednáška jak Pečovat o své zdraví, od 13:00 Litoměřice ul. Kosmonautů DsPs, Diagnostiku nahlásit předem 603 230 513

7. 10. Zábavné odpoledne PRO Sport a Zdraví od 13:00 náměstí Lovosice

9. 10. školení tablet pro začátečníky SENSEN

9. 10., 23. 10. Keramika, nejméně 5 lidí přihlášených, cena 20,- Kč přihlášky Janoušková 723727207

10. 10. Divadlo Ústín. L Jaroslav Dušek „Pátá dohoda“ od 19:00

11. 10. divadlo Broadway ADAM a EVA od 14:00

16. 10. Mini Golf Děčín přihlášky Miková Hana 607 803 108

17. - 19. 10. Víkendový seminář v Doksech hotel Kamýk cena 800,- Kč nečlen 1.200,-Kč Přihlášky s platbou Hyklová, Žamberská

22. 10. Dekorace na bál věnce, svícný DDM Elko od 9:00

24.10. Bál „ Babí léto“ Ks Lovoš od 17:00 Vstupenky Javůrková

listopad 2014

Skupinová relaxace pondělí od 8:30

Zdravotní cvičení po od 10:00, út od 8:30 a 10:00 Elko, LTM pondělí od 13:00 DsPs Kosmonautů, DsPs Lovo út. Od 13:00

6. 11. Mini Golf Děčín

přihlášky
Samuelová 605 535 173



6. 11., 20. 11. Keramika, nejméně 5 lidí přihlášených, cena 20,- Kč přihlášky Janoušková 723727207

13. 11. Členská schůze

od 14:00
KS Lovoš



13. 11. Den Zdraví

Ks Lovoš od 15:00
První pomoc, jednat rychle zachránit život.
Přednáška lékaře a ukázka první pomoci /záchranka/ měření KT, cukru a cholesterolu.

21. 11. Zábava s překvapením

od 17:00,
vstupenky Věra Javůrková 790 403 536



prosinec 2014

29.11.2014. Léčivé svíce seminář
DDM Elko od 9 -13 hod cena 100,-Kč
Lektor Žamberská Liba

Skupinová relaxace pondělí 8.30

Cvičení s lany úterý a čtvrtek odpoledne

Zdravotní cvičení po od 10:00, út od 8:30 a 10:00 Elko, LTM pondělí od 13:00 DsPs Kosmonautů, DsPs Lovo út. Od 13:00

1. 12. Přednáška Václava Víta

Ks Lovoš od 13 -15 hod,diagnostiku objednat 603230513

4. 12. Vánoční Drážd'aný jednodenní zájezd cena 130,-Kč pro člena, 200,- Kč nečlen.

Odjezd LTM dolní nádraží 7:30, Lovo nádraží 7:45 centrum 8:00. Přihlášky Vaňková 603 188 139

11. 12 Vánoční výzdoba

Elko od 9:00



13. 12. Seiffen

vánoční průvod řemesel
odjezd LTM 10:30, Lovo 10:45 náměstí

15. 12. Výroční členská schůze s vánočním posezením

Ks Lovoš od 9 hod,
cukroví na ochutnávku sebou

18. 12. Vánoční procházka po Praze a Mini Golf Praha

O2 Aréna od 10:00, odjezd vlakem v 7.58, cena 85,- Kč, přihlášky s platbou Miková a Samuelová

29. 12. Vánoční turnaj Bowling

Litoměřice Luna od 13:00
přih. Hojdarová 20,- Kč

30. 12. Vánoční turnaj Bowling

Lovosice Beseda od 15:00
Přih. Samuelová 20,-Kč



PŘIPRAVUJEME

Mšené Lázně 15.-25.1.2015

deseti denní pobyt dvoj lůžkové pokoje, plná penze, procedury, cvičení atd cena 6.950,- Kč přihlášky s platbou Žamberská

Karlovy Vary – Jaro

Sobotní semináře o zdraví

Cvičení s lany

Digitální fotografickou soutěž

Červen 2015, z naší bohaté činnosti, s výstavou a vyhlášením vítězů

keramika,počítačová gramotnost

finanční gramotnost, sportovní

hry, zdravá chuze,plavání pro

zdraví,výlety,poradny

Luhačovice 25.4.-3.5.2015, 5.200,-

Františkovy lázně 9.-16.8. 4.600,-

Poděbrady 8. – 15.8.

Itálie- Caorle, 6.-14.16.2015, 7.900,-

Chorv.- Makarská 25.8.-3.9., 7.900,-

Itálie – Bilione 3.-12.2015 4.750,-

Černá Hora 9.-19.9. 2015 14.500,-

Turecko říjen

Doksy jaro 7.-10.5.2015 1.350,-

Podhájská podzim 4.000,-

Spolupracující organizace:

Svaz demokratických žen ČSSD Litoměřice
Svaz tělesně postižených Litoměřice Sever
Mozaika

Adresa

Václavské náměstí 1
41002, Lovosice



Krátce o naší organizaci:

Úsměv pro zdraví klub SENSEN je organizace, která se stará o zajištění kvalitního volna seniorů, organizuje semináře a přednášky, taneční zábavy, zájezdy do divadel, zdravotní cvičení, relaxace apod.

Bližší informace a přihlášky:

pondělí a úterý dopoledne

*v DDM ELKO na telefonu: 603 230 513,
416 531 179 nebo 416 532 505*



Město Lovosice

**Onko Victoria
Úsměv pro
Zdraví**



SEN SEN
Senzační senioři

IV. čtvrtletí